

白身魚の黒酢あんかけ（糖醋魚）

材料（4人分）

白身魚 350g
塩コショウ 小匙1/4
お酒 大さじ2
揚巻油 適量
塩小さじ1
卵白 1個
片栗粉 大さじ1
米酢 大さじ1
砂糖 大さじ3
黒酢 大さじ2
水溶き片栗粉 適量

作り方：

- 1、白身魚を食べやすい大きさ切り、塩コショウを振って、お酒半量・卵白・片栗粉を入れ、下味をつけておきます。
- 2、フライパンに油入れ、1を180度で揚げます。
- 3、酢・黒酢・砂糖・酒を合わせてフライパンに入れ、火をつけて、とろみをつけたら、1と和えたら出来上がり。

材料（4人分）

きぬさや 1袋
ハム 1袋
エノキ 1.5袋
塩小さじ 1/2
鶏がらの素小さじ1/2
ごま油 小さじ1

エノキとハムの炒め物（凉拌金针菇）

作り方：

- 1、きぬさやの筋を取り、千切りにします。
- 2、エノキの石づきを切り取ります。
- 3、ハムも1同様に切ります。
- 4、1と2を茹で（塩・油を入れて）冷水に取り冷まし、水気を切ります。
- 5、4と2をボウルに入れ、調味料で合えたらできあがり。

中華みその冷やし中華（炸酱拌面）

材料（4人分）

冷やし中華面	4人分
テンメン醬	100g
椎茸	1箱
豚ミンチ	250g
油	大さじ1
胡瓜	2本
お酒	大さじ2
塩	小匙1/2
塩コショウ	少々
鶏がらの素	小匙1/4
ネギ・生姜	適量

作り方：

- 1、椎茸を微塵切りにします。
- 2、胡瓜を千切りにします。
- 3、豚ミンチを塩・酒で下味をつけます。
- 4、フライパンに油を入れ、生姜・ネギを香だしし、3を入れて色が変わるまで炒め、塩コショウをし、1を加え、甜麵醬と酒を入れ、水気がなくなるまで煮ます。
- 5、面を茹で、洗い、水気を切り、皿に盛り、4を上にかけて、2を添えたらできあがり。

マンゴプリン（芒果布丁）

材料（4個分）

マンゴジュース	250cc
生クリーム	50cc
牛乳	50cc
グラニュー糖	大匙2
ゼラチン	5g
マンゴ果肉	50g

作り方：

- 1、ゼラチンを50ccのお湯で溶かします。
- 2、なべに牛乳を入れ、火にかけて、砂糖を入れ溶かします。
- 3、マンゴの1cm角に切ります。
- 4、2に1を加え、更にマンゴジュース・生クリームを加えます。
- 4、容器に流し込んで、マンゴを入れ、1時間冷蔵庫で固めさせたらできあがり。